



Menstruationshygiene

Die aus der Scheide während der _____ ausfließende Flüssigkeit muss aus hygienischen Gründen aufgefangen werden. Sie würde sich sonst zersetzen und nicht nur einen unangenehmen Körpergeruch hervorrufen, sondern auch Infektionskrankheiten begünstigen und fördern.

Das Auffangen der blutigen Flüssigkeit kann geschehen durch _____ oder _____. **Monatsbinden** werden außen auf den Scheideneingang gelegt. Sie sollten mehrmals täglich gewechselt werden. **Tampons** werden in die Scheide eingeführt und sollten ebenfalls mehrmals täglich, ca. alle 6 - 8 Stunden, gewechselt werden. Vor dem Einführen des Tampons sollte man sich gründlich die Hände _____ und den ausgepackten Tampon nicht mehr ablegen, da sonst z.B. Bakterien mit in die _____ gelangen können. **Slipinlagen** ähneln Binden, ihre Saugauflage ist allerdings _____. Man kann sie zum Ende der Regelblutung hin anwenden.

Und wohin mit den benutzten Tampons und Binden?

Tampons bestehen aus Watte. Sie quellen zwar auf, verstopfen aber nichts. Auch in der Kläranlage richten sie keinen Schaden an. Man darf sie also in der Toilette herunter spülen.

Binden gehören nicht in die _____, sondern in den Müll, da sich der darin enthaltene _____ nicht auflöst. Ganze Binden können den Abfluss verstopfen! Sie gehören in den Binden- oder Abfalleimer auf der Toilette oder, in Papier gewickelt, in den Mülleimer (Graue Tonne).

Die Toilette ist kein Müllschlucker!

In den Toiletten von Restaurants und Hotels gibt es meist extra »Hygiene-Beutel« für benutzte Binden. Es gibt auch einzeln verpackte Binden, bei denen die Packung als Wegwerf-Beutel benutzt werden kann.

Arbeitsauftrag:

- 1) Ergänze den Lückentext mit den folgenden Begriffen:
dünnere - Kunststoff - Menstruation - Monatsbinden - Scheide - Tampons - Toilette - waschen